Muestra de un Menú

Desayuno
¼ taza de cereal caliente
1 huevo cocido
½ taza de leche

Bocadillo
2-3 galletas, estilo graham
½ taza de jugo de naranja

Almuerzo
½ emparedado de jamón
¼ taza de ejotes o habichuelas verdes
½ banana
½ taza de leche

Bocadillo
⅓taza de cereal seco
½ taza de leche

Cena
1 onza de pollo
¼ taza de zanahoria cocida
¼ taza de brócoli cocido
¼ taza de fideos (noodles)
½ taza de leche

Si a su niño/a le da sed entre las comidas y los bocadillos, ofrézcale agua en vez de jugo, leche, kool-aid, bebidas para deportes o bebidas carbonatadas (sodas o refrescos).

Sugerencias para Alimentar a su Niño

- Las horas de la comida debe ser un momento tranquilo y feliz. Un buen comportamiento a la hora de la comida debe de ser recompensado con un abrazo o actividad favorita.
- Deje que el apetito del niño sea su guía. No fuerze a su niño para que coma. Es normal que el apetito de su niño varíe de día a día. No se preocupe mucho si su niño está fastidioso y se niega a comer.
- Anticipe que el crecimiento y el apetito de su niño disminuye alrededor de los 2 años de edad.
- Los gustos cambian, los alimentos que antes rechazaba, después los aceptará. Siga ofreciendo diferentes alimentos a su niño.
- Durante los años pre-escolares, su niño querrá comer los mismos alimentos por varios días. No se preocupe, usualmente estas "etapas de antojos" son cortas.
- El ejercicio y juegos que lo mantenga activo deben de ser fomentados todos los días. Esto ayuda a su niño a crecer de una manera saludable

USDA es un empleador y programa con igualdad de oportunidades.

Tennessee Department of Health
Authorization No. 343395
No. of Copies 50000
This document was promulgated at a cost of $.06 a copy. 11/01
DH - 0092

ALIMENTOS Para Su Niño De 1 a 3 Años

SUGERENCIAS PARA

(Spanish - Foods For Your Child 1 - 3 Years)

¿Cuál es el Tamaño de Una Porción para Niños?

Granos
¼ a ½ rebanada de pan o tortilla
¼ taza de arroz o pasta
¼ taza de cereal cocido
⅓ taza de cereal seco
2 a 3 galletas estilo crackers

Vegetales
⅓ taza de vegetales frescos
¼ taza de vegetales cocidos

Frutas
½ taza de jugo de fruta
1 fruta pequeña ó ¼ taza

Leche
½ taza de leche o yogurt
¾ onza de queso
¾ taza de helado
½ taza de yogurt congelado

Carnes
1 onza de carne, pollo, o pescado
1 huevo
½ taza de frijoles o guisantes

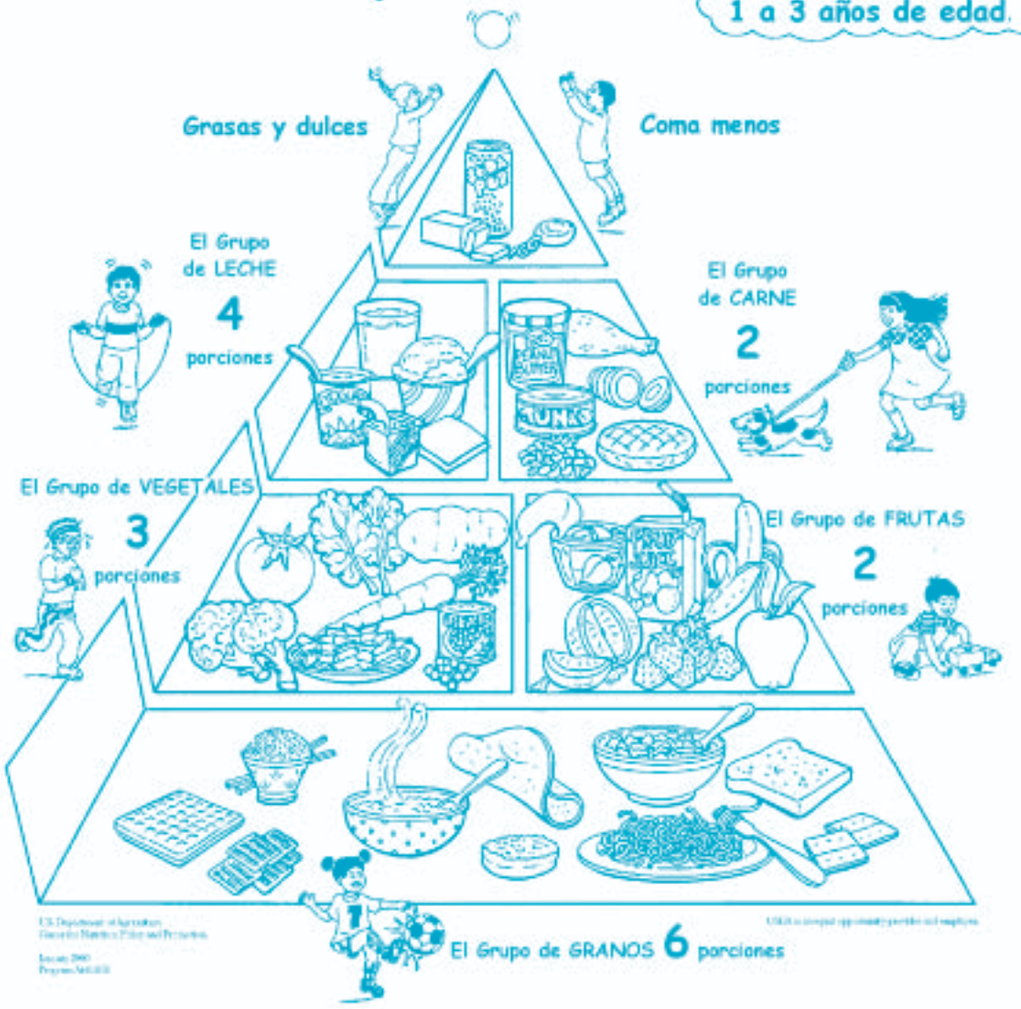
Sirva el tamaño de estas porciones para niños.
Deje que su niño/a pida por una segunda porción.

Nueces, crema de cacahuate o de maní, pasitas, uvas enteras, y salchichas (hot dogs) pueden causar asfixia o atragantamiento y no se recomiendan para niños menores de tres años de edad.

LA PIRÁMIDE De Alimentos

PARA Niños Pequeños

Una guía diaria para los niños de 1 a 3 años de edad.



Su niño/a pueda que necesite más porciones que las recomendaciones generales.
Pregúntele a su nutricionista cuántas porciones necesita su niño/a.